"महाभारत में योगविज्ञान का विवेचन एवं मूल्यांकन"

विक्रम संवत् २०६४-६५

SYNOPSIS

मानवीय चेतना एवं योगविज्ञान विभाग में पी-एच. डी. उपाधि हेतु शोधप्रबन्ध की प्रस्तावित रूपरेखा

निर्देशक

प्रो. जितेन्द्र तिवारी

देव संस्कृति विश्वविद्यालय,

हरिद्वार

शोध छात्रा

चारू मेहन्दीरत्ता

एम.ए. (मानवीय चेतना एवं योगविज्ञान)

मानवीय चेतना एवं योगविज्ञान विभाग

स्कूल ऑफ योग एण्ड हेल्थ

देवसंस्कृति विश्वविद्यालय, गायत्रीकुञ्ज, शांतिकुञ्ज, हरिद्वार

(उत्तराखण्ड)-249411

2011

शोध विषय की आवश्यकता एवं महत्व-

योग ऋषि प्रणीत विज्ञान है। सभ्यता के प्रारंभ से ही भारत के महर्षियों ने मानवीय व्यक्तित्व की विकृति के निदान निवारण- इसके आध्यात्मिक उत्कर्ष के लिए जो अन्वेषण अनुसंधान किये- उसी का विस्तृत विज्ञान योग है। इसका उल्लेख वैदिक साहित्य में स्थान-स्थान पर मिलता है। इसका क्रमबद्ध, विवेचन महर्षि व्यास ने अपने महाग्रंथ महाभारत में विभिन्न कथाओं, चरित्रों, पात्रों एवं घटनाओं के माध्यम से किया है। संभवत: विश्व के इतिहास में महाभारत पहला विश्वकोष है जिसमें विश्वभर की सभी जानकारी एवं ज्ञान रोचक ढंग से लिखे गये हैं।

महाभारत आर्य संस्कृति तथा भारतीय सनातन धर्म का एक महान ग्रंथ तथा अमूल्य रत्नों का अपार भण्डार है। भगवान वेदव्यास स्वयं कहते हैं कि 'इस महाभारत में मैंने वेदों के रहस्य और विस्तार, उपनिषदों के संपूर्ण सार, इतिहास-पुराणों के उन्मेष और निमेष, चार्तुवर्ण्य के विधान, पुराणों के आशय, ग्रह-नक्षत्र, तारा आदि के परिमाण, न्याय, शिक्षा, चिकित्सा, दान, पाशुपत, तीर्थों, पुण्य देशों, नदियों, पर्वतों, वनों तथा समुद्रों का भी वर्णन किया है। अत: महाभारत महाकाव्य है, गूढ़ार्थमय ज्ञान-विज्ञान शास्त्र है, धर्मग्रंथ है, राजनीतिक दर्शन है, कर्मयोग दर्शन है, भक्ति शास्त्र है, अध्यात्म शास्त्र है, आर्य जाति का इतिहास है और सर्वार्थ साधक तथा सर्वशास्त्रसंग्रह है। सबसे अधिक महत्व की बात तो यह है कि इसमें एक अद्वितीय, सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान, सर्वलोकमहेश्वर, परमयोगेश्वर, अचित्यानन्त, गुणगणसंपन्न, सृष्टि-स्थिति प्रलयकारी, विचित्र लीला विहारी, भक्त-भक्तिमान, भक्तसर्वस्व, निखिलरसामृतसिन्धु, अनन्त प्रेमाधार, प्रेमघनविग्रह, सच्चिदानंदघन वासुदेव भगवान श्रीकृष्ण के गुणगौरव का मधुर गान है। इसकी महिमा अपार है। औपनिषद् ऋषि ने भी इतिहास-पुराण को पञ्चम वेद बताकर महाभारत की सर्वोपरि महत्ता स्वीकार की है।[1]

महाभारत में कहा गया है- **"यदिहास्ति तदन्यत्र, यन्नेहास्ति, न तत् क्वचित्।"** अर्थात् जो भी ज्ञान इस ग्रंथ महाभारत में प्राप्त होता है, वही अन्यत्र भी उपलब्ध होता है तथा जो ज्ञान इस ग्रंथ में नहीं है, वह अन्यत्र भी दृष्टिगोचर नहीं होता। इस प्रकार महाभारत सभी प्रकार के ज्ञान का प्रचुर भंडार है। इसीलिए अनादिकाल से ही महाभारत साधकों के लिए प्रकाशपुञ्ज रहा है, जिसके आलोक में असंख्य लोगों ने प्रबुद्धता प्राप्त की है। अब तक लिखे गये सभी महाकाव्यों में यह सबसे विशाल और गंभीर है। वस्तुत: महाभारत में मनोहर कहानियों और गहन आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि के माध्यम से जीवात्मा को आत्मसाक्षात्कार के रूप में प्राप्त होने वाली परम विजय का सजीव

1. महाभारत (प्रथम खण्ड), अनु.-पं. रामनारायणदत्त शास्त्री पाण्डेय, पृ. 3

चित्रण प्रस्तुत किया गया है, जहाँ अहंकार समाप्त हो जाता है और जीव परमात्मा के रूप में अपनी महिमा को उद्घाटित कर लेता है।

महाभारत एक ऐसा भव्य और विशाल रहस्यवादी महादेश के समान है जिसमें पाठक एक के बाद एक गहन दार्शनिक जंगलों में घूमने तथा एक के बाद एक रहस्यवादी सरिता में गोता लगाकर आनंद उठाने का अनुभव प्राप्त करते हैं। इसके अतिरिक्त इस यात्रा में आप गीता के आश्चर्यजनक सरोवर तक पहुँचते हैं जिसमें महाभारत की शाश्वत शिक्षाओं का जल भरा है जो वैदिक ज्ञान की तुँग ऊँचाई को प्रतिबिंबित करते हुए आत्मसाक्षात्कार के सूर्य को प्रदर्शित करता है।

जीवन संग्राम में आत्मसाक्षात्कार के रूप में विजय प्राप्त कराना ही महाभारत का मूल विषय है। दैवी शक्ति का दानवी शक्ति से और ज्ञान के प्रकाश का अज्ञान के अँधेरे से सतत होने वाला यह युद्ध प्रत्येक व्यक्ति के हृदय में निरंतर चलता रहता है। इस संग्राम में जीतने का अर्थ इसी जीवन में मुक्ति प्राप्त करना है।

यतो धर्मः ततो जयः "जहाँ धर्म है विजय भी वहीं है।" महाभारत का यही केन्द्र बिन्दु है। यदि आपने धर्म पर आधारित जीवन व्यतीत किया है तो आपको निश्चित रूप से मुक्ति के रूप में विजय प्राप्त होगी।

मानव मन को रुचिकर लगने के लिए महाभारत में इसी गंभीर संदेश को पाण्डव-कौरव के पारस्परिक संघर्ष की कथा के रूप में वर्णन किया गया है यह दिखाया गया है कि श्रीकृष्ण के निर्देशन में अर्जुन ने कैसे कौरवों पर विजय प्राप्त की। इस कथा के अतिरिक्त महाभारत में अन्य कई छोटी-छोटी सहायक कहानियाँ भी हैं। इन कथाओं में इतनी गंभीरता है कि महान दार्शनिकों को भी इसके गूढ़-अर्थों को उद्घाटित करने के लिए गहन चिंतन-मनन करना पड़ता है।

इसके अतिरिक्त जीवन की विषम परिस्थितियों का सामना कैसे किया जाये। इस विषय में महाभारत व्यावहारिक मार्गदर्शन और अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। इस ग्रंथ में यह दिखाया गया है कि अनेक महानायकों के समक्ष विकट परिस्थितियाँ और द्वंद्व आते हैं तो वे उन्हें कैसे दूर करते हैं। यह देखकर पाठक भी अपने जीवन की विषम परिस्थितियों को दूर करने की प्रेरणा पाते हैं। आचरण संबंधी मार्गदर्शन के अतिरिक्त इस ग्रंथ में धर्म के आधार पर अपने जीवन को समुन्नत बनाने का प्रत्यक्ष निर्देशन दिया गया है।[2]

---

2. ज्योतिर्मयानन्द स्वामी, महाभारत रहस्य, पृ. 10

इस प्रकार स्पष्ट है कि महाभारत जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में प्रत्येक समस्या का समाधान प्रस्तुत करने में उपयोगी है परन्तु वर्तमान समय में केवल इसके कथानक पक्ष से वे समाधान प्राप्त नहीं हो पा रहे हैं आज की समस्याओं के समाधान के लिए इसके यौगिक पक्ष का उद्घाटन अनिवार्य है आवश्यक है। योग एक सार्वभौम दर्शन है। प्राचीनकाल से ही योग का महत्व सर्वविदित व स्वयंसिद्ध है। आधुनिक काल में योग और भी अधिक महत्वपूर्ण एवं प्रासंगिक हो गया है। भारत ही नहीं, विश्व भर में योग का महत्व स्वीकार किया जा रहा है। यह सभी अन्य मत-मतांतरों व संप्रदायों के पूर्वाग्रहों व पक्षपातों से रहित एक साधना सापेक्ष दर्शन है, जिसका अभ्यास करके किसी भी जाति, वर्ग अथवा लिंग का व्यक्ति मानव जीवन को कृतार्थ बना सकता है। यह वर्गनिष्ठ नहीं, बल्कि व्यक्तिनिष्ठ साधनाप्रणाली है जो अभ्यास करने पर साधक के शरीर को नीरोग व मन को शांत बनाकर उसे मानव जीवन के चरम लक्ष्य आत्मसाक्षात्कार तक पहुँचाती है। योग के इसी महत्व को ध्यान में रखते हुए इस शोध विषय में महाभारत में योग का अन्वेषण किया जा रहा है। इसके परिणामस्वरूप मनुष्य की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक स्तर की समस्याएँ समाप्त होगी और वह अपने परम लक्ष्य की प्राप्ति की ओर अग्रसर हो सकेगा।

साहित्य सर्वेक्षण (Review of Literature)

भारतीय दर्शन, अध्यात्म एवं संस्कृति के इस मूलस्रोत एवं प्रेरक योग की गंगोत्री महाभारत पर शोध अध्ययन की दृष्टि से अभी तक कोई कार्य नहीं हुआ है तथापि विषय से संबंधित कुछ साहित्य उपलब्ध है -

1) महाभारत (प्रथम से षष्ठ खण्ड) गीताप्रेस गोरखपुर प्रकाशन, 2000

2) डॉ. रामकृष्ण उपाध्यायकृत संपूर्ण महाभारत, रणधीर प्रकाशन, 2008

3) पं. रामलग्न पाण्डेय विशारद कृत महाभारत, ठाकुर प्रसाद पुस्तक, भण्डार कचौड़ी गली, वाराणसी, 2005

4) डॉ. राजकुमारी त्रिखाकृत महाभारत में योगविद्या, जे.पी.पब्लिशिंग हाऊस, दिल्ली, 2003

5) The Mahabharata and the Yugas by Luis Gongaliz Reimann, Motilal Banarasidas, Pvt. Ltd., Delhi 2010

6) स्वामी ज्योतिर्मयानन्द कृत महाभारत रहस्य, इन्टरनेशनल योग सोसायटी, लालबाग, लोनी, गाजियाबाद।

३. शोध की समस्या (Problem of Research)

महाभारत में योगविज्ञान का विवेचन एवं मूल्यांकन- एक विवेचनात्मक अध्ययन'। इसके अंतर्गत मूलत: बिन्दु हैं- 1. महाभारत में निहित संकेतों के आधार पर अंतर्निहित दार्शनिक तत्वों की खोज, 2. महाभारत से प्राप्त संकेत सूत्रों के आधार पर योग की एक समग्र पद्धति का अन्वेषण, 3. आध्यात्मिक पूर्णता को उपलब्ध कराने वाली इसकी प्रयोग विधि का निर्धारण।

४. शोध समस्या का औचित्य (Justification of Research Problem)

महाभारत पर उपलब्ध साहित्य के गहन अवलोकन एवं शोध समस्या के महत्वपूर्ण बिन्दुओं के विवेचन से, इस शोध समस्या के पूर्णतया मौलिक व औचित्यपूर्ण होने की संभावना बनती है। इस पर किये जाने वाले अनुसंधान से यौगिक साहित्य में एक नूतन आयाम का उद्घाटत होगा।

५. शोध के उद्देश्य (Objectives of Research)

1) योग शब्द का परिचय व योग की परंपरा का स्पष्टीकरण
2) महाभारत का परिचय एवं महाभारत में योग की अवधारणा का स्पष्टीकरण
3) महाभारत में योग की पृष्ठभूमि का विवेचन करना।
4) महाभारत में योगमार्ग के विघ्नों व विघ्न विनाशक उपायों का स्पष्टीकरण करना।
5) महाभारत में यम का स्वरूप एवं सिद्धि का निरुपण करना।
6) महाभारत में नियम की साधना एवं सिद्धि का विवेचन करना।
7) महाभारत में आसनों की प्रक्रिया व परिणाम का स्पष्टीकरण करना।
8) महाभारत में प्राणायाम-साधना का निरूपण करना।
9) महाभारत में प्रत्याहार साधना का विवेचन करना।
10) महाभारत में धारणा व ध्यान साधना का स्पष्टीकरण करना।
11) महाभारत में समाधि व कैवल्य का निरुपण करना।

६. शोध विधि (Research Methodology)

प्रस्तावित शोध कार्य का महत्वपूर्ण भाग महाभारत में योग के विविध आयामों के सिद्धात निरुपण व इनकी प्रक्रियाओं के विवेचन से संबंधित है। इसके लिए योग के विविध आयामों से

संबंधित इन ग्रंथों व विभिन्न कालों में हुए योगियों व योगशास्त्रों के अधिकारिक व विद्वानों के ग्रंथों के परिप्रेक्ष्य में इन सिद्धान्तों का विश्लेषण व विवेचन किया जायेगा।

इसके लिए भारतीय व अन्य विदेशी रचनाओं, विश्व-स्तर की पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित शोधलेखों के आधार पर शोध सामग्री का संचयन किया जायेगा। यह शोध विधि तीन चरणों में पूर्ण होगी-

1. विविध स्रोतों से शोध सामग्री का संचयन।

2. उपलब्ध सामग्री के आधार पर महाभारत में योग के विविध आयामों का विश्लेषण

3. इस विश्लेषण के निष्कर्ष के रूप में योग के विभिन्न सिद्धान्तों व प्रक्रियाओं का निरुपण व विवेचन करना।

इन तीन चरणों में होने वाली इस शोध विधि से शोध कार्य पूर्ण किया जायेगा।

७. प्रस्तावित शोधकार्य की योजना (Planning of Proposed Research work)

1) विषय प्रवर्तन

2) योग साधना की पृष्ठभूमि

3) यम का स्वरूप एवं सिद्धि

4) नियम की साधना एवं सिद्धि

5) आसन और प्राणायाम की प्रक्रिया एवं परिणाम

6) प्रत्याहार, धारणा व ध्यान

7) समाधि का शिखर

8) उपसंहार

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

अवस्थी डॉ. ब्रह्ममित्र (1978)- पातञ्जलयोगशास्त्र, एक अध्ययन, दिल्ली

आचार्य श्रीराम शर्मा (1998)- एक सौ आठ उपनिषद्, भाग-1-3, हरिद्वार

आचार्य हेमचन्द्र (1963)- योगसूत्र, दिल्ली

उपाध्याय बलदेव, भारतीय दर्शन का इतिहास

ऋषि उमाशंकर (1964)- सर्वदर्शन संग्रह, वाराणसी

काणे पाण्डुरंग वामन (1969)- धर्मशास्त्र का इतिहास, लखनऊ, भाग-1-5

कर्णाटक डॉ. विमला, व्याख्याकारों की दृष्टि में पातञ्जल-योगसूत्र का समीक्षात्मक अध्ययन, वाराणसी, 1974

कविराज गोपीनाथ (वि.सं. 2019)- भारतीय संस्कृति और साधना, खण्ड-1, पटना

कविराज गोपीनाथ (वि.सं. 2001)- भारतीय संस्कृति और साधना, खण्ड-1, पटना

किज्जवाडेकर पं. रामचन्द्र शास्त्री (1979)- सं. श्रीमन्महाभारतम् खण्ड - 1-5, नई दिल्ली

कुमार डॉ. रमेश (1982)- जयेन्द्रयोगप्रयोग, दिल्ली

कुवलयानन्द स्वामी (1972)- प्राणायाम, पूना

गौतम चमनलाल (1974)- सं. गोरक्षसंहिता, बरेली

गौतम चमनलाल (1982) सं. शिवसंहिता, बरेली

जैन डॉ. राजकुमार (1986)- योग अैर आयुर्वेद, नई दिल्ली

जोशी हरिशंकर (1967)- वैदिक योगसूत्र, वाराणसी

डॉ. राधाकृष्णन् (1989)- भारतीय दर्शन, भाग-1 तथा 2, दिल्ली

डॉ. वेदव्रत (1981)- सं., स्वामीसच्चिदानन्दयोगीसरस्वतीकृत योगसार, दिल्ली

त्यागी श्री सत्यभूषण (1967)- लक्ष्मण, सरूप, निघण्टु तथा निरुक्त (हिन्दी अनुवाद), दिल्ली

नलिनी डॉ. शुक्ला (वि.सं. 2031)- पातञ्जलयोगसूत्र का विवेचनात्मक एवं तुलनात्मक अध्ययन, कानपुर

पाण्डेय उमेशचन्द्र (1967)- अनु., याज्ञवल्क्य स्मृति, वाराणसी

रघुवीर डॉ. वेदालंकार (1991)- उपनिषदों में योगविद्या, दिल्ली

शास्त्री पं. जगदीश (1970)- अनु. कुमारसम्भवम्, दिल्ली

शास्त्री पं. जगदीश (1970)- सं. उपनिषत्संग्रह, दिल्ली

भट्टाचार्य रामशंकर (1974)- सं., पातञ्जलयोगदर्शनम्, दिल्ली

महर्षि यतीन्द्र (1997)- कुण्डलिनी-तंत्र-रहस्य, आगरा

मुनि स्वामी श्री ब्रह्मलीन (1967)- पातञ्जल योगदर्शन, वाराणसी

योगेन्द्र डॉ. पुरुषार्थी (1983)- वेदों में योगविद्या, हरिद्वार

शर्मा सुरेन्द्रकुमार (1985)- हठयोग, एक ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य एवं हठयोगप्रदीपिका, दिल्ली

शास्त्री उदयवीर (1971)- सांख्यदर्शन का इतिहास, गाजियाबाद

शास्त्री विजयपाल (1991)- पातञ्जलयोगविमर्श, नई दिल्ली

शास्त्री हरगोविन्द (1965)- सं., मनुस्मृति, वाराणसी

शास्त्री, हरेकृष्ण (1980)- दातार, शिवस्वरोदय, वाराणसी

शिवानन्द स्वामी (1982)- जपयोग, गढ़वाल

शिवानन्द स्वामी (1980)- प्राणायामसाधना, गढवाल

श्री नारायणमिश्र (1971)- सं., पातञ्जलयोगदर्शनम्, वाराणसी

श्री भारतभूषण (1991)- षटचक्रनिरूपणम्, दिल्ली

सुकथनकर एस. (1944)- सं., महाभारत, पूना

अंग्रेजी ग्रंथ

Aurbindo, S. (1992). *Synthesis of Yoga.* Pondicherry.

Banerji, S.C. (1995). *Studies in origin and development of Yoga.* Calcutta.

Banerji, S.C. (1992). *New Light on tantra.* Calcutta.

Basu, S.C. (1986). *The Gheranda Samhita.* Delhi.

Chattopathyaya, D.P. (1978). *Studies In The History of Philosophy.* Calcutta.

Coster, G. (1934). *Yoga and Western Psychology.* Delhi.

Das, G. S. N. (1973). *Yoga as Pholosophy and Religion.* Delhi.

Ghosh, S. (1980). *Original Yoga as expounded in Siva Samhita.* Gheranda Samhita and Patanjala Yoga- Sutra, Delhi.

Gopi, K. (1979). *Kundalini.* New Delhi.

Hopkins, E. (1969). *The Great Epics of India.* Calcutta.

James, F. (1977). *Science Studies Yoga.* U.S.A..

Kenghe, C.T. (1975). *Yoga as depth Psychology and parapsychology (Historical Back-ground).* Vol.1, Varanasi.

Kenghe, C.T. (1976). *Yoga as depth Psychology and parapsychology.* Vol. II, Varanasi.

Kuvalayananda, S., & Digambaraji, S. (1969). *Ed. Vasistha- Samhita (Yoga-Kanda).* Poona.

Leadbeater, C.W. (1987). *The chakras.* Madras.

Pancham, S. (1984). *The Hathayogapradipika.* Delthi.

Pusalker, A.D. (1963). *Studies in the Epics and Puranas of India.* Bombay.

Shringey, R. K. (1979). *Ed. Yoga, Science and Philosophy.* Varanasi.

Shivananda, S. (1978). *The Science of Pranayama.* Garhwal.

Shivananda, S. (1970). *Practice of Yoga,* (Edition-IV). Garhwal.

Taimini, I.K. (1961). *The Science of Yoga.* Madras.

Udupa, K.N. (1976). *Manual of Science and Philosophy of Yoga.* Varanasi.

Udupa, K.N. (1985). *Stress and its Management by Yoga.* Delhi.

Woodroffe, S. J. (1981). *The Serpent Power.* Madras.